Cuando el Rendimiento Tiene Prioridad: Creencias que Moldean la Búsqueda de Ayuda en Salud Mental en Estudiantes de Ingeniería

Ruben Felipe Romero Velasquez
Facultad de Ingeniería
Universidad Nacional de Colombia
Bogotá, Colombia
ruromerov@unal.edu.co

I, INTRODUCCIÓN

La educación en ingeniería enfrenta el desafío de abordar la salud mental estudiantil junto con el desarrollo de competencias técnicas. Aunque muchos estudiantes reportan síntomas de ansiedad y depresión, no buscan apoyo profesional, generando una brecha de tratamiento, así mismo se tienen pre juicios sobre quienes o cuando se debe acudir a buscar ayuda como lo dicen en [1] percepción de debilidad, la autosuficiencia obligatoria y la priorización del rendimiento académico sobre el bienestar personal, los cuales actúan como barreras actitudinales frente a la búsqueda de ayuda profesional.

II, MARCO TEÓRICO

El estudio se fundamenta en el Modelo Integrado del Comportamiento para la Búsqueda de Ayuda en Salud Mental (IBM-HS), derivado de la Teoría del Comportamiento Planificado. La intención está influenciada por actitud, normas percibidas y agencia personal.

III. RESULTADOS

La actitud hacia la búsqueda de ayuda fue el predictor más fuerte, seguida de la norma percibida injuntiva. Las creencias relacionadas con alivio emocional y mejora académica aumentaron la intención, mientras que el pensamiento del que dirán los otros o debo ser… La redujeron.

IV. DISCUSIÓN

La cultura de la ingeniería, centrada en el rendimiento y la autosuficiencia, influye significativamente en la intención de buscar ayuda. Modificar actitudes y normas sociales podría reducir la brecha de tratamiento.

VI. CONCLUSIONES

En cuanto a la conclusión, se puede observar que el estudio evidencia claramente la existencia de una brecha entre los estudiantes de ingeniería que necesitan, de cierta manera, un acompañamiento en bienestar y salud mental y aquellos que realmente realizan la búsqueda de ayuda profesional. Esta situación parte de una base que puede considerarse cultural, ya que, debido a creencias propias y construcciones sociales dentro de la disciplina, muchos estudiantes no perciben como necesaria la ayuda externa ni consideran “valiente” acudir a apoyo profesional, pues puede interpretarse como una señal de debilidad.

Al mismo tiempo, los resultados muestran que la búsqueda de ayuda genera alivio emocional, mejora en el desempeño académico y fortalecimiento en el manejo del estrés, convirtiéndose en factores positivos que influyen en la intención de buscar un mejor bienestar. Estos elementos refuerzan la idea de que acudir a apoyo profesional no solo impacta la salud mental, sino también el rendimiento académico y el desarrollo personal.

A partir de los resultados obtenidos, se puede concluir que para lograr una mejora real en el acceso y uso de los servicios de orientación en salud mental y bienestar personal no es suficiente con ampliar la disponibilidad de estos recursos. Es necesario trabajar directamente en las actitudes, creencias y normas sociales que sostienen la idea del sacrificio constante como requisito para alcanzar mayor productividad. De esta manera, se puede contribuir a normalizar la búsqueda de ayuda dentro del proceso académico y posteriormente en el ámbito laboral de los ingenieros.

VII. PENSAMIENTO PERSONAL

Estoy bastante de acuerdo con el estudio, ya que siento que las problemáticas que encontró realmente representan lo que viven muchos estudiantes de ingeniería. El estudio muestra que existe una brecha clara entre quienes necesitan apoyo en salud mental y quienes realmente buscan ayuda profesional, y eso me parece algo muy real. Además, menciona que la actitud y las

normas sociales influyen mucho más que las barreras como el costo o el tiempo, lo cual demuestra que el problema no es solo de acceso, sino de mentalidad.

Las cifras que presenta el artículo, basadas en 1.903 estudiantes de ingeniería en cinco instituciones de Estados Unidos, me parecen preocupantes, sobre todo cuando se evidencia que muchos estudiantes no buscan ayuda por creer que es una señal de debilidad o porque priorizan el rendimiento académico por encima del bienestar. También se menciona que el alivio emocional, la mejora en el desempeño académico y el mejor manejo del estrés son factores positivos cuando se busca ayuda, lo cual contradice la idea de que pedir apoyo no sirve o es una pérdida de tiempo.

Desde mi punto de vista, en Colombia esta situación puede ser incluso más fuerte. Aquí no solo influyen las creencias culturales sobre la autosuficiencia y el sacrificio, sino también factores económicos. Muchos estudiantes buscan terminar la carrera lo más rápido posible para empezar a trabajar y ayudar a sus familias, por lo que priorizan el estudio y el rendimiento sobre su bienestar personal. En ese contexto, buscar ayuda puede verse como algo secundario o como algo que retrasa sus metas.

También siento que en nuestra cultura se valora mucho el aguantar, el resistir y no mostrar debilidad, especialmente en carreras como ingeniería. Eso hace que la búsqueda de ayuda no sea vista como algo normal dentro del proceso académico. Por eso considero que no basta con ofrecer servicios psicológicos, sino que se necesita cambiar la manera en que se percibe la salud mental dentro de la carrera. Normalizar la búsqueda de ayuda debería ser parte del proceso formativo, no algo que se vea como un fracaso personal.

VIII. REFERENCIAS:

[1] M. D. Whitwer, J. H. Hammer, B. Gomer, E. Vahidi, and S. A. Wilson,
“When Performance Takes Priority: Beliefs That Shape Engineering Students’ Mental Health Help-Seeking,”
Education Sciences, vol. 15, no. 11, p. 1553, 2025, doi: 10.3390/educsci15111553.